

MARLEY SPOON



Kruidige kipstukjes met bulgursalade en yoghurt dip



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Bulgur is een graanproduct gemaakt van verschillende soorten tarwe. De korrels worden gestoomd, gedroogd en tot slot gemalen of gebroken. De Romeinen noemden bulgur "cerealis", naar Ceres: de God van de oogst. Een goede oogst heb je zeker te pakken met dit snelle recept. Je serveert de bulgur als lauwwarme salade met wortelpickle, Oosters gekruide kip en een lekker frisse yoghurt dip. In no time aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 kippenbouillonblokje ⁹
- 300g bulgur ¹
- 1x kipstukjes
- 10g Habesha's Berbere spice blend
- 1 teen knoflook
- 2 wortels
- 1x rode paprikastukjes
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 2 bekers yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- zeef
- keukenrasp
- middelgrote kookpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

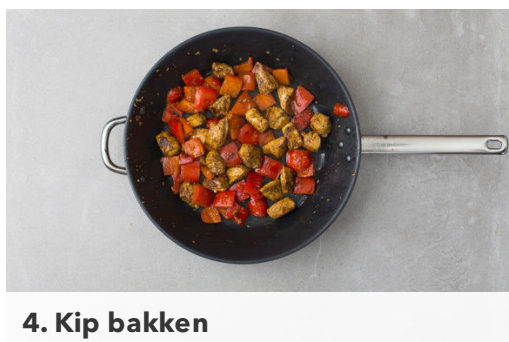
Voedingswaarde per portie

calorieën 597.0kcal, vet 13.4g, eiwit 40.9g, koolhydraten 71.6g



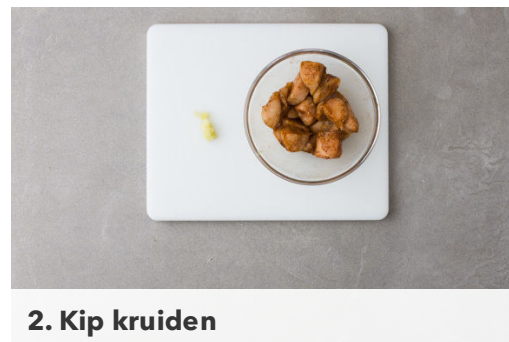
1. Bulgur koken

Breng ruim water in een middelgrote kookpan aan de kook en laat het **bouillonblokje** erin oplossen. Voeg de **bulgur** toe zodra de **bouillon** kookt en kook de **bulgur** in 10-12min beetgaar. Giet af en laat in een zeef uitlekken.



4. Kip bakken

Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **paprikastukjes** 2min. Voeg dan de **kipstukjes** toe en bak ze 4-5min mee tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout en evt. meer **spice blend**.



2. Kip kruiden

Meng de **kipstukjes** met **2/3e van de Habesha's Berbere spice blend** en breng op smaak met peper en zout. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Kruiden snijden

Pluk de **muntblaadjes**, hak ze fijn en doe de steeltjes weg. Hak de **dille** zonder hardere steeltjes fijn.



3. Wortelpickle maken

Rasp de **wortels** grof en meng in een kom met 3el azijn, 1tl suiker en 1/2tl zout. Roer door en zet de **wortelpickle** opzij.



6. Dip en bulgur kruiden

Roer de **dille** met een snuf zout en peper door de **yoghurt**. Roer de **wortelpickle** en **ment** door de **bulgur** (of houd de **bulgur** en **wortelpickle** apart als je dat lekkerder vindt). Serveer de **bulgursalade** met de **gebakken kip**, **paprika** en **dip**.